

se que j'avais choisi mon mari parce que ça correspondait à une image que j'avais de moi, et que si je refaisais la mise au point, ça ne cadre plus.

J'ai consulté Odile Jacob. Ça m'a rassurée quand elle m'a dit : « mais c'est fatigant d'élever un enfant »... ça a été une parole réparatrice. Son regard de professionnelle sur mon fils, -elle me disait qu'il allait bien-, ça aussi ça m'a rassurée. Et aussi, d'entendre que j'appartenais à une génération qui avait mis à bas les modèles d'avant et que c'était normal d'être perdue. On savait ce qu'on ne voulait pas reproduire, mais on n'avait pas d'autre modèle. J'ai lu son livre « Peut-on encore élever ses enfants ? » J'ai commencé à lire d'autres livres. Je l'ai vu pendant une demi-année, puis je savais que je pouvais l'appeler en cas de grosse difficulté et j'ai navigué toute seule entre les livres et ce que j'avais appris sur moi. A cette époque, j'ai lu aussi Marcel Rufo, Claude Halmos, Jacques Salomé...

« le fait de partager, d'entendre aussi les difficultés des autres, je me suis sentie moins bizarre, moins seule, moins dénonçable. »

Quand mon 2ème est arrivé, j'étais plus à l'écoute, et surtout je me posais moins de questions. Puis, j'ai suivi un stage qui proposait tout un travail sur soi, sur les émotions, et un apprentissage de la Communication NonViolente. Ça m'a apporté énormément : le fait de partager, d'entendre aussi les difficultés des autres, je me suis sentie moins bizarre, moins seule, moins dénonçable. Le fait aussi d'avoir eu des éclairages concrets sur les émotions, les sentiments, les besoins, avec des choses à mettre en pratique au quotidien. Jusque là c'est comme si j'avais été dans la théorie avec les livres, et là, c'était la mise en pratique. C'est aussi pendant le stage que j'ai découvert le livre d'Isabelle Filliozat « Au cœur des émotions de l'enfant », et ça a été une révélation : comprendre qu'un enfant qui fait une colère a un besoin non satisfait, que les caprices ça n'exis-



« Quand il rentrait du jardin et qu'il s'était sali, j'étais persuadée que pour être sale comme ça, il avait mis de l'acharnement à le faire exprès » (Photo Diagentur/Sunset).

te pas, que « les caprices sont des inventions d'adultes qui ne comprennent pas ce qui se passe ». J'ai mis du temps à le lire, car ça me faisait mal : mal, par rapport à ce que j'avais pu faire avant. C'est un deuil que je ne suis pas parvenue à faire encore de ne pas avoir eu ça sous la main quand j'étais en souffrance avec mon enfant.

Après le stage, je ne vivais quasiment plus de situations conflictuelles qui me dépassent. Je m'autorisais aussi à dire quand je n'étais pas disponible, avant je ne savais pas, j'étais corvéable à merci. Avant, j'avais besoin de tranquillité et je n'arrivais pas à la prendre. J'en voulais aux autres de ne pas y penser spontanément. Maintenant je sais mieux reconnaître mes limites, les respecter, et du coup, j'ai une qualité d'attention que je n'avais jamais eue. Les grandes nouveautés pour moi, c'est que je me sens une bonne mère et que la colère ce n'est pas dangereux. Maintenant je me sens bien quand je pose la limite même s'ils râlent. Je sais maintenant que conflit ne veut pas dire forcément haine. Avant, si mon fils me disait non, ça voulait

dire qu'il ne m'aimait pas, et quand moi je criais, ça voulait dire que je ne l'aimais pas. Je vois bien comment c'est lié à mon histoire personnelle où moi j'étais très obéissante. Je suis aussi plus à l'aise avec les conflits entre mes deux enfants. Le grand continue à être jaloux de son petit frère, mais il le dit, et je l'écoute. Il se sent écouté, et moi je me sens fière. Du coup, il n'y a pas besoin de trouver la solution, la seule solution, c'est l'écoute, la vraie. Et ce qui m'enthousiasme, c'est que ce n'est pas fini. Moi qui appréhendais l'arrivée de l'adolescence, je me sens maintenant prête, et pleine de pistes dans les poches.

En résumé, j'ai envie de dire : vivement des structures qui soient couplées avec les PMI, avec des professionnels formés à tout ça, - l'écoute, les émotions, la communication non-violente-, pour que ce soit accessible aussi aux gens qui ne lisent pas, qui n'ont pas un réseau pour les mettre au courant, et alors on fera de la prévention de la maltraitance. »

Propos recueillis
par Catherine Schmider